

東浜通信

2010 Feb. Vol. 16

長く暮らせる家づくり

家は「いつ」より「どう」建てるかが肝心

30代になったのでそろそろ家でも建てようと考えている人はいませんか？
また、低金利や優遇制度など好条件がそろっているため、今こそ家を建てるべきだという人もいるでしょう。私たちは「いつ家を建てるか」ということを話題にしますが、本当は「どう建てるか」ということのほうが大切なのではないのでしょうか。

「いつ」には2種類ある

ひとつは、自分や家族から見たときの「いつ」。
例えば「30代になったから」とか「子供が誕生(成長)した」といった個人的な「いつ」です。

もうひとつは、社会的な環境から見たときの「いつ」。
低金利や優遇制度など個人の要因ではない「いつ」です。

確かに長い期間支払う住宅ローン考えた場合、金利の違いが総返済額に大きな影響を与えます。当然、少しでも金利が低く、優遇制度の恩恵を受けられるうちに家を建てるべきだという考えも説得力があります。

しかし、自分の中に「家を建てたい」とか、「快適な暮らしがしたい」といった気持ちがあったほうが無理なく家づくりが進行していきます。

例えば、低金利だからといって「こんな暮らしがしたい」といったイメージがまったくないうちに家づくりを進めていくと、完成して暮らし始めてから、「こんなはずではなかった」ということになりかねません。

まずは、自分が「いつ」「どう」建てるかが肝心になってきます。

「こんな間取りにしたい」とか、「こういう家に住みたい」という希望があればそれをかなえるにはどうしたらいいか、夢をかなえてくれるのはどの住宅メーカーなのか、情報収集をしてみましょう。その中から自分にぴったりのものを探したり、願いをかなえるような家づくりなら、きっと楽しいでしょう。さらに、完成後も愛着がわき、長く大切にしていこうという気持ちを持ち続けることができると思うのです。

「どう」建てるか

では、「どう」建てるか考えるにあたって、重要なのはどんな年齢でも、どのような家族構成であっても暮らしていける柔軟性のある家を建てる事だと思います。
頑丈で可変性のある家ならば、家族の増減や生活スタイルの変化に合わせて家を変えていく事で快適に暮らしていくことができるでしょう。

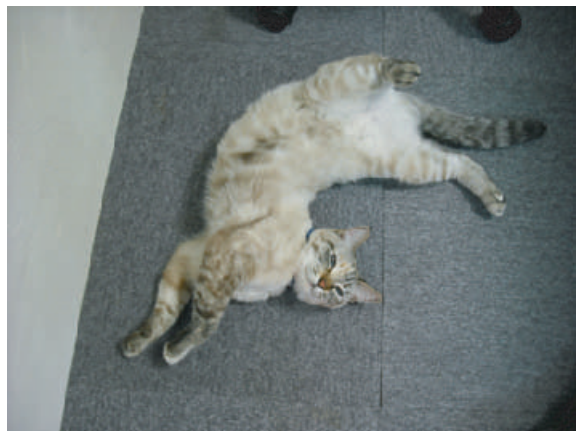
でも、そうはいってもどうすればいいのかがわからない。というのが本音ではないでしょうか。そんなときには、気になる住宅メーカーのハウスアドバイザーや設計士などにお気軽に聞いてみてください。そのときに、自分のいたい事をわかっていてくれる人なのか、が大事になってきます。最初は100%わかってもらうのは無理かもしれません。でも「わかっていてくれるか」は感じられるはずです。ひょっとすると、自分が想像もつかなかったアイデアが生まれるかもしれません。

家づくりは、建てる人の独りよがりでもうまいいきませんし、建てる側の一方的な押し付けでもうまいいきません。

愛着を持って暮らせるような家をつくるために、「どう建てるか」じっくり考えて、長く暮らせる家を建ててほしいと思います。



ハウスアドバイザー みゃあ
「まじめにお仕事しています」



ハウスアドバイザー みー
「気持ちいい家が一番です。」

東浜通信の編集、発行

夢のカたち提案します。

1級建築士事務所 知事登録代78-2676号

株式会社 エコ住宅



財団法人 住宅保証機構登録店



日本住宅保証検査機構登録店

本社

〒901-1304 沖縄県与那原町東浜2番4

TEL. 098-882-8824 FAX. 098-882-8814

E-mail ecojyutaku@diary.ocn.ne.jp

名護支店

〒905-0014 沖縄県名護市港2丁目11-8

TEL./FAX. 0980-43-8023

H.P. <http://www.ecojyutaku.co.jp>

わらうかどには、かせこない

免疫力とメンタルヘルスのおはなし

なかなかおさまらないインフルエンザの流行。マスクをする人の姿も見慣れてしまいました。手洗い、うがい、マスクの着用、予防接種…さまざまな予防法がありますが、同じ場所においても、風邪をひく人とひかない人との違いは为什么呢。

そもそも「風邪」というものは、体の中に入ってきた異物に警戒音を鳴らす防犯システムのようなもの。入ってきた異物をやっつけるガードマン「免疫力」が強いと風邪にかからず、「免疫力」が弱いと風邪にかかってしまうのです。

体内に侵入した風邪ウイルスは血液中のリンパ球やマクロファージの協力によって撃退されますが、免疫システムはメンタル面からも影響を受けます。気合の入った仕事やイベントがある時などの適度なストレスは心身へ良い刺激を与え、自律神経の交感神経が高まり、身体の中心部の血液循環が向上し、免疫力がアップします。「忙しくて風邪をひく暇もない」というのは、本当のことなんです。

ただし、慢性的な疲れやストレスは脳にシグナルを発し、ストレスホルモンと呼ばれる物質を分泌させ、免疫力を低下させてしまいます。十分な睡眠や休養は、免疫システムに生じた綻びを修復させる大切な時間です。修復されないまま次々とウイルスが入ってきてしまうと、さすがの免疫力も弱ってしまうのです。

どんなに強い大將も、腹が減っては戦はできません。ウイルスという敵と戦うには、栄養を摂ることも重要です。バリアを強化させるたんぱく質、免疫物質を作るビタミンや葉酸、免疫物質の情報伝達をつかさどるミネラルの亜鉛などを積極的に摂るようにこころがけましょう。また、腸内環境をよくする乳酸菌の摂取も忘れずに。

お腹がすいていたり、睡眠不足やイライラがつのると自然と笑顔がでなくなります。無理に笑うようにするのもかえってストレスがたまりますので、自分にとってどんな状況が笑顔になれるのか、見つめてみるのもいいでしょう。

思っているよりも心と体は正直です。「笑顔が出ない＝不快な要因がある」状態でしたら、その不快な要因を取り除く事で改善されるかもしれません。今の世の中、一番自分に優しくしていないのは「自分」かもしれません。人に優しくするように、自分にも優しくしてあげることで、心から健康になれるのではないのでしょうか。



Smile Smile



とっさのひと行動（電気温水器編）

「お湯がでな～い！！」

というピンチのときに、慌てずに次のことをチェックしてみましょう。

① お湯がなくなっていないか。

大きなポットのような電気温水器は、貯められたお湯を使うシステムになっています。ですから、お湯を使いすぎてカラになってしまうとお湯がでません。深夜電力を利用してお湯を沸かすので、夜になってお湯を沸かせば翌日には使えるようになります。

沸き増し機能の付いている製品でしたら、リモコンの沸き増しボタンを押して沸き増しをすることでお湯が使えるようになります。

※注:昼間の電気代は深夜電力に比べて割高になってしまいます。

沸き増し機能のない製品や従量電灯契約の場合は夜になって沸きあげるのを待たなくてははいけません。

② リモコンのタイマーがずれていませんか。

設定時間がずれていると、深夜に沸かすことができません。

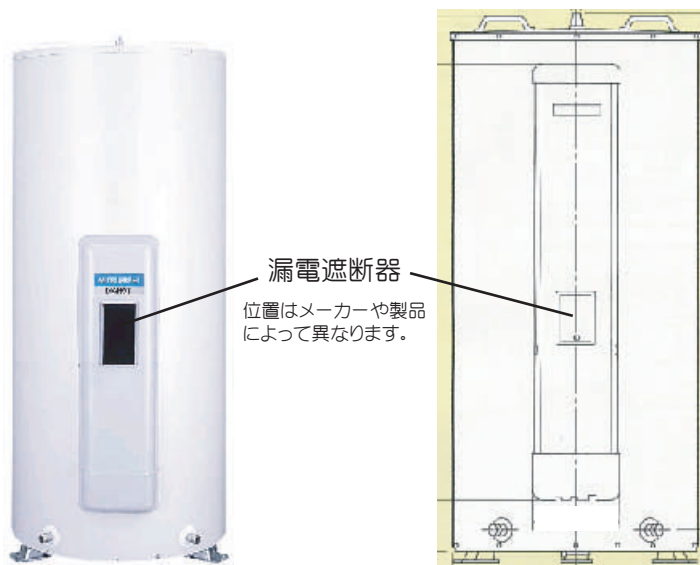
よって、お湯が沸きあがっていない場合があります。

③ 漏電遮断器のスイッチが「切」になっていませんか。

ヤモリの侵入などにより、漏電遮断器がOFFになる場合があります。

本体についている漏電遮断器を確認してみてください。

スイッチが「切」になっていたら、「入」にしてください。



普段の生活でのトラブルは、ともすると慌ててしまいがち。

まずは、どういうトラブルなのかを冷静に判断して対応しましょう。

いざというときのために、取扱説明書をすぐに出せるところに保管して、家族全員がその場所を把握しておく事も大事です。

でも、個人的にはニコゾとばかりにお父さんが直して「おおっ！！」となるのがオススメです。